



# CURES

Vol.9 2013 1月号

発行:公益社団法人 大阪府柔道整復師会  
〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号  
TEL:06(6444)4151  
http://www.osaka-jyusei.or.jp/E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp

本誌に対する皆様からのご意見、ご感想、また情報等をお待ちしております。

FAX:06 (6444) 4166 E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp

郵送の場合は公益社団法人 大阪府柔道整復師会 事務局までご送付ください。  
〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

## 大阪府知事 新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げますとともに、日頃から大阪府の健康医療行政に深いご理解と格別のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

公益社団法人 大阪府柔道整復師会におかれましては、大阪学術大会や専門講座の開催を通じて、柔道整復師の資質向上に寄与されるとともに、府民健康づくり講座やイベントへの救護員・健康相談員の派遣を行い、府民の健康づくりに大きく貢献しておられます。このような取り組みに対して、深く敬意を表します。

私は、知事就任直後、橋下市長とともに、府市統合本部という枠組みを設け、広域行政の一元化や二重行政の解消に道筋をつけてきました。今後、府民、市民の皆さんとしっかりと議論しながら、府市の壁を取り払い、大阪の資源の「全体最適化」を実現するため、新たな大都市制度づくりを加速させていきます。

また、昨年11月には、がん対策のより一層の充実を図るため「がん対策基金」を設置するとともに、社会的に薬物が濫用され被害が深刻化している状況を踏まえ、「大阪府薬物の濫用の防止に関する条例」を制定しました。全国最低レベルであるがん検診の受診率を高めるため、がん検診の受診促進やがん予防に関する情報提供など、がん撲滅に向けた取り組みを一層進めるとともに、違法ドラッグをはじめとする有害な薬物の濫用の防止に取り組んでまいります。

今後とも、皆様とともに力を合わせ、府民が安心して、健康で、生きがいをもって暮らすことができる大阪を目指し、様々な取り組みを行ってまいりますので、より一層のお力添えをお願い申し上げます。

結びに、大阪府柔道整復師会の今後ますますのご発展と、新年が皆様にとりまして、すばらしい年となりますように心からお祈り申し上げます。



大阪府知事  
松井 一郎

## 大阪府医師会長 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。平成25年の新年にあたり、大阪府医師会の会長といたしまして、ご挨拶を申し上げます。

大阪府柔道整復師会の会員の皆様におかれましては、ご健勝にて良き新年をお迎えになられたことと、お慶び申し上げます。また、われわれ大阪の医療関係団体や市民団体が組織する大阪府地域医療推進協議会の活動におきましては、大阪府柔道整復師会には、いつも多大なるご協力を賜っておりますことを、この場をお借りいたしまして、心からお礼申し上げます。

政治や経済が混迷を続ける日本ですが、昨年は喜ばしいニュースもございました。世界で初めてiPS細胞の作製に成功した京都大学の山中伸弥教授のノーベル医学・生理学賞受賞は、我が国だけでなく、患者さんや医療に携わるすべての人間に希望を与えました。臨床現場への応用にはしばらく時間がかかるようですが、先端医療への貢献が現実のものになる日も、そう遠くないのではないかと期待したいと思っております。

さて、医療界を取り巻く情勢を見ますと、今年は正念場を迎える懸案事項が山積しております。消費税増に伴う医療機関の控除対象外消費税の問題をどう解消するのか、「社会保障制度改革推進法」に盛り込まれた社会保障の理念を形骸化させるような路線をどう軌道修正させるのか、TPPや医療特区の推進に隠された医療への市場原理導入を阻止し国民の共有財産とも言える皆保険制度をどう守っていくのか、さらには総合医の専門医制度化や医療事故調査制度創設の動きに対して、医療関係者の主張をどう反映させていくのか— 等々の難題に立ち向かわなければなりません。

また、これらの医療政策を進めていくうえで、政治と無関係でいるわけにはいきません。よりよい医療を国民に提供していくためにも、我々が描くビジョンを理解してもらえよう政権与党を中心に医療に理解のある政治家を地道に発掘し、育成していくことも我々に課せられた責務だと考えます。医療関係者が共に一致団結することが必要で、皆様方のご支援、ご協力を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、大阪府柔道整復師会の皆様方が今年1年ご健勝でご活躍されることを心より祈念申し上げます。



大阪府医師会長  
伯井 俊明

## 大阪府柔道整復師会 会長 新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。  
皆様方におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げますとともに、平素より本会の業務運営にご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

ご承知のとおり、柔道整復師業界を取り巻く状況は、療養費の改定を始め、急増する柔道整復師問題等、適正な見直しを必要とする課題が山積いたしております。

しかしながら、この様な時にこそ、人間が本来持っている自然治癒力を最大限に引き出し、柔道整復師としての自覚とプライドを持って、真摯に患者さんに接する事が最も大切なことだと存じます。

高齢化が進展する中、府民の皆様の健康に対する関心が高まるとともに、ニーズも多様化して来ておりますが、地域医療の一翼を担う柔道整復師の役割は、医療・介護・福祉の分野で今後さらに大きくなっていくことが期待されております。

本会は、2,000名近い柔道整復師を会員に擁する公益社団法人であるとともに、これまで長年にわたり府民の皆様の健康を守る、医療人として活動してきた歴史と伝統を有しております。

新年を迎え、本会の目的であります『柔道整復術の学術・技能の研究、研鑽及び普及啓発並びに柔道整復師の人格、倫理、資質の向上を図り、もって府民の医療、保健、福祉及び健康の保持に貢献する』ことの意味を今一度考え、府民の皆様に良質な医療を提供するため、更なる高みを目指して努力していかねばならないと決意を新たにいたしております。

今後とも、公益社団法人として府民の皆様のさらなる健康保持、増進に向け最善を尽くして参りますので、温かいご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、この新しい年が皆様にとりましてより良い年でありますように、また柔道整復師業界にとりまして素晴らしい年でありますよう、心より祈念いたしております。



大阪府柔道整復師会 会長  
安田 剛

最新ニュースやお知らせをご案内します。

## TOPICS!

### 第2回大阪マラソン開催

救護ボランティアとして大会をサポート

平成24年11月25日(日)に開催された、第2回大阪マラソンにボランティアとして参加。ストレッチ、アイシング、テーピング、運動後のケア指導等、計170名の処置にあたりました。

当日は問診に加え、新たな試みとして『術後アンケート』と題して、帰宅してからの体の状態と翌日の体の状態についてのハガキアンケートを実施。その結果77通の回答がありました。まず、アイシング、ストレッチ等の施術に対しては、「ゴール後にはふくらはぎが張っていたが、術後は足がつることもなく家に帰れた」「走ったあとすぐにアイシング、マッサージがしてもらえ大変助かりました」などの意見があり、なかには「丁寧なストレッチ、テーピングの効果か、いつもの筋肉痛が

なく不思議な感じがした」という驚きの声も寄せられました。

また、ラン後のケアやその他アドバイスに対しては「外反母趾のテーピングも助かりました」「シューズが合っていないという、想像してなかったことを指摘していただいてありがたかった」などの声があり、本会スタッフによるランナー目線での丁寧な施術がうかがえる結果となりました。これらの意見に加え、今後も続けて欲しいという声が多数寄せられた点も大阪府へ提出する事業報告書に盛り込む予定です。一方、待ち時間への不満の声もあつたことから、次回に向けての課題も見つかった貴重な機会となりました。

## 附属専門学校 見学会 申し込み受付中

【日 時】平成25年 1月26日(土) 1月27日(日) 2月2日(土)  
各日13時から開催 2月16日(土) 2月17日(日) 3月24日(日)

- 全国で唯一の4年生専門学校(卒業までの学費は3年生専門学校と同程度)
- 柔道整復師の国家資格はもちろん、健康運動実践指導者・ストレッチマスター資格取得
- アーリーエクスボージャー\*の取り組みも充実
- ※入学後の間もない1年生から、医療現場を体験する早期臨床体験学習のこと。
- 高度専門士の称号と大学院進学資格の付与
- 平成25年4月に附属専門学校が附属専門学校に1平成25年4月新入生から単位制に移行します!



見学会は事前予約制です。随時、受付を行っておりますので、お気軽にご参加ください! **お申し込み方法** ▶ 大阪府柔道整復師会専門学院のホームページから、またはお電話にてお申し込みください。

大阪府柔道整復師会専門学院 厚生労働大臣指定校/大阪府認可専修学校

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号 TEL 06(6444)4171 FAX 06(6444)4172 http://www.osaka-jyusei.ac.jp/ E-mail: info@osaka-jyusei.ac.jp <アクセス>大阪市営地下鉄・千日前線/中央線「阿波座」駅 ⑨出口 徒歩2分



# 大阪府柔道整復師会専門学院について

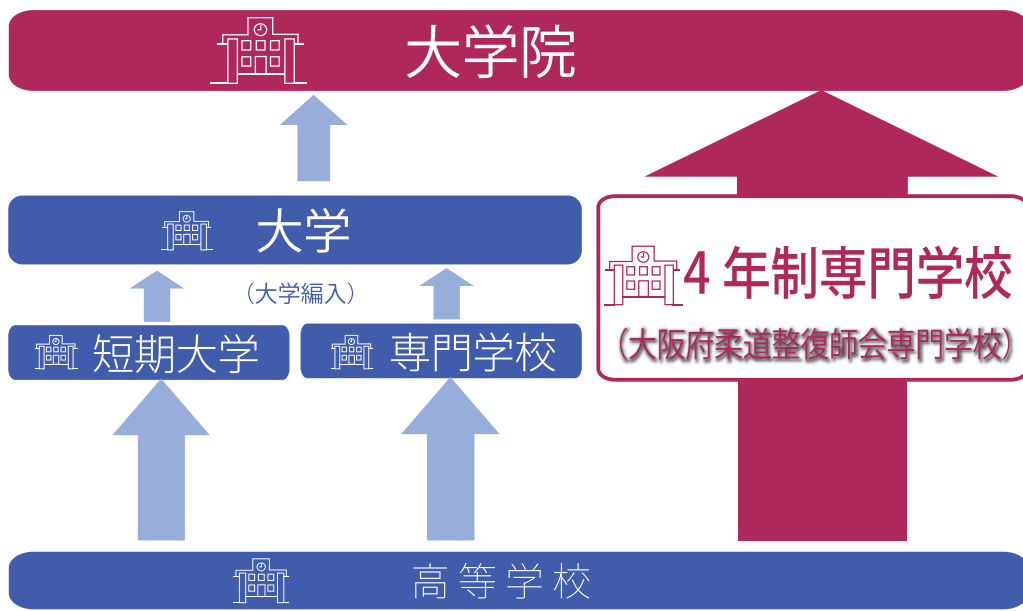
## どうしてこの専門学校は4年制なのお？

こんにちは、大阪府柔道整復師会専門学院です。全国で唯一の4年制柔道整復師養成校(本校以外の養成校はすべて3年制)、そこには崇高な教育理念と深い意味があります。本校は公益社団法人大阪府柔道整復師会の公益事業の一環として運営を行っている、営利を目的としない数少ない学校です。今、医師・歯科医師はもちろん、薬剤師も国家資格取得には6年を有しますが、医療の一端を担う柔道整復師がその半分の歳月で終了することへの危機感に、公益社団法人として自ら一石を投じ、国家資格が未来永劫残るべく、また次世代の業界リーダーを担う高度な知識と技術を兼ね備えた柔道整復師を養成することを目的に本校は4年制にしています。

本校の特徴の1つとして、卒業時には高度専門士の称号が付与されます。これは4年制の専門学校でしか称号を付与されません。この高度専門士は様々なメリットがあります。例えば、プロアスリート等、最前線で活躍するアスレチックトレーナー

はCSCSの認定資格を有している方が多いですが、この受験資格が“大学卒か高度専門士を付与された者”なのです。通常の専門学校では受験資格を得るために再度大学へ行く必要がありますが、本校では卒業と同時に受験資格が得られます。

また、大学院進学資格がありますので、卒業後は修士課程、そして博士課程への道も開かれています。これも4年制であるが故に可能なことです。さらに在学時に健康運動実践指導者の資格も取得できます。これは厚生労働省所管の財団法人が認めた資格で、健康づくりのための運動実践指導エキスパートとして、地域社会での健康運動指導を行うことができる資格です。さらにさらに、ストレッチのエキスパートであるストレッチングマスターの資格も在学中に取得できるのです。実はまだまだ本校だけのメリットはありますが、限られた紙面上では紹介しきれませんので次回の機会にお伝えしたいと思います。



全国唯一の4年制柔道整復師養成校、その詳細はオープンキャンパスにてお話しさせていただきます。オープンキャンパスの詳細は裏面下をご覧ください。

## 事業報告 Activity Report

大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、地域の方々の健康保持や救護など、様々な活動を行っています。

### 第6回 大阪学術大会 開催

#### 未来を創造する指針を

平成24年11月18日(日)、松下IMPホールで第6回大阪学術大会が開催されました。公益社団法人 日本柔道整復師会の保険部介護対策課 藤田正一・川口貴弘氏による『柔道整復師と介護保険について』と題した発表で開幕し、『柔道整復療養費のここが問題!』と題したシンポジウムでは、コーディネーター: 本会学術部員 健史先生、シンポジスト: 元健康保険組合連合会大阪連合会 医療対策室長 辰巳義宏様、本会副会長 徳山健司が討論。本会附属診療所 オージェイクリニック

院長 堺 秀行先生による『メタボリックシンドロームと糖尿病』と題した講演の後、本会附属専門学院の学生や柔道整復師による発表で幕を閉じました。本大会の様子は、本会Eラーニングサイト(OJTAラーニング)でご覧いただけるよう、ただ今準備中です。同サイトではこの他にも、昨年の学会や過去の専門講座の動画をご覧いただけます。興味のある方は下記URLへアクセスしてください。

URL <http://learning.osaka-jyusei.or.jp/>

### 第2回 府民健康づくり講座『救命講習』開催

#### 広めよう救命講習 たすけよういのち

平成24年10月13日(土)、NPO法人 大阪ライフサポート協会理事 松本政明氏を講師に招いて救命講習が開催されました。人体模型を使った傷病者の心肺蘇生法の実技実習では、「卒倒後4分間、頭に血液が循環しないと脳細胞が死に至ります。しっかりと胸骨圧迫して血液を循環させましょう」と説明。その後のAED実習でも、「お酒に酔って寝ている人に使用しても作動しません。心臓のペースメーカーを装着している人にも使用できます」とAEDの安全性を強調しました。最後に、救急車を呼ぶ

べきか、病院へ行くべきか判断できないときなどにアドバイスがもらえる救急医療相談窓口「#7119」を紹介しました。

府民健康づくり講座は、誰でも無料で参加できます。経験豊富な講師を招いて開催しますので、お気軽にご参加ください。



### 第36回 厚生労働大臣旗争奪 日整全国柔道大会 第21回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道大会 第2回 日整全国少年柔道形競技会

#### 日整全国少年柔道大会で堂々3位入賞!

平成24年10月8日(月・体育の日)、公益社団法人 日本柔道整復師会主催の柔道大会が東京の講道館で開催されました。日整全国柔道大会には、田中義昭監督率いる大阪府代表チームが出場。各選手とも攻めの姿勢を失わず、勇猛果敢に試合に挑んだものの惜しくも入賞を逃しました。一方、日整全国少年柔道大会の大阪府代表チームは、東京Aを2-0で下して初戦を突破、2回戦の北海道を2-1、続く秋田県も2-1と順当に勝利。準決勝で神奈川県に惜敗したものの、5年ぶりに3位入賞を果た

し、優秀選手賞には上釜 増之助選手が選ばれました。日整全国少年柔道形競技会には、大阪府から2選手が出場、力強い形を堂々と披露しました。持てるすべての技と力を出し切った選手たちに、同行した保護者の方々も感慨にひたっていました。



### 大阪市PTA協議会主催『親善ソフトボール大会』

#### 救護班としてサポート

平成24年12月9日(日)、舞洲ベースボールスタジアムで開催された親善ソフトボール大会に、救護班として参加しました。当日は大阪で初雪が観測された極寒の一日で、開会式後、選手達はウォーミングアップ・ストレッチに時間を割き試合に臨みました。その効果もあり、ソフトボール大会の救護で多く見られる捻挫・打撲・肉離れ等の怪我はなく、ナイターに突入した最後の決勝戦も、最後まで精一杯のプレーを展開。病院に搬送すべき怪我人も無く午後8時、大会は無事終了しました。





# 2月・3月 事業予告

2月～3月に実施予定の事業です

事業内容:地域住民対象の講座

### 住吉支部

府民(区民)健康づくり講座  
【日 時】平成25年3月  
【場 所】未定

事業内容:  
救護活動および救護員・相談員の派遣

### 淀川支部

区PTA卓球大会  
【日 時】平成25年2月3日(日)  
【場 所】淀川区民センター

区民卓球大会  
【日 時】平成25年2月17日(日)  
【場 所】淀川区民センター

### 東淀川支部

第27回東淀川区健康マラソン大会  
【日 時】平成25年2月3日(日)  
【場 所】淀川右岸河川敷

第40回東淀川区卓球大会  
【日 時】平成25年3月10日(日)  
【場 所】東淀川スポーツセンター

### 港支部

港区PTA親善卓球大会  
【日 時】平成25年2月  
【場 所】未定

港区卓球大会  
【日 時】平成25年3月  
【場 所】港スポーツセンター

### 住吉支部

ドッジボール大会  
【日 時】平成25年2月24日(日)  
【場 所】住吉スポーツセンター

### 吹田支部

第3回少年昇級審査会  
【日 時】平成25年3月3日(日)  
【場 所】吹田市武道館

### 寝屋川支部

第26回会長杯大会(インディアカ)  
【日 時】平成25年2月17日(日)  
【場 所】未定

### 東大阪支部

東大阪市PTA協議会  
第2ブロックバレーボール大会  
【日 時】平成25年2月3日(日)  
【場 所】東大阪市立小・中学校体育館

第22回東大阪市中学生  
ラグビーフットボール大会 4日目  
【日 時】平成25年2月9日(土)  
【場 所】近鉄花園ラグビー場・  
花園中央公園多目的競技場・  
トライスタジアム

東大阪市PTA協議会  
第1ブロックバレーボール大会  
【日 時】平成25年2月10日(日)  
【場 所】東大阪市立小・中学校体育館

東大阪市PTA協議会  
第4ブロックバレーボール大会  
【日 時】平成25年2月10日(日)  
【場 所】東大阪市立小・中学校体育館

東大阪市カップ  
中学生バスケットボール大会  
【日 時】平成25年2月16日(土)・17日(日)  
【場 所】東大阪市立総合体育館

第14回東大阪市長杯 少年サッカー大会  
【日 時】平成25年2月23日(土)・24日(日)  
【場 所】花園中央公園多目的競技場・  
トライスタジアム

東大阪市小学生タグラグビー大会  
【日 時】平成25年2月24日(日)  
【場 所】近鉄花園ラグビー場・  
花園中央公園多目的競技場・  
トライスタジアム

第23回紫陽花カップ  
小学生バレーボール大会  
【日 時】平成25年3月10日(日)  
【場 所】舞洲アリーナ体育館

第23回東大阪市ラグビーカーニバル  
【日 時】平成25年3月16日(土)・17日(日)  
【場 所】近鉄花園ラグビー場・  
花園中央公園多目的競技場・  
トライスタジアム

### 富田林支部

南大阪柔道連盟主催 柔道大会  
【日 時】平成25年2月3日(日)  
【場 所】未定

南大阪駅伝  
【日 時】平成25年2月3日(日)  
【場 所】PL教本庁内



参加費無料!

## 府民健康づくり講座&専門講座 開催のお知らせ

会員の皆様や府民の皆様の健康増進をサポートする、「府民健康づくり講座」「専門講座」の第4回目を開催いたします。下記の開催概要等をご確認の上、奮ってご参加ください。

### 第4回 府民健康づくり講座 『メタボリック症候群と生活習慣病』 ～特に高血圧・脂質異常症・糖尿病との関連について～

定員  
200名

【日 時】平成25年2月2日(土) 14時～15時30分  
【会 場】大阪府柔道整復師会館 5階大ホール  
【参加資格】大阪府在住及び大阪府内に勤務されている方  
【講 師】公益社団法人 大阪府柔道整復師会 附属診療所  
オージェイクリニック 院長 堺 秀行 先生

#### お申し込み方法

大阪府柔道整復師会のホームページから、申込書をダウンロードしてプリントアウトの上、FAXにてお申し込みください。〈お申し込み FAX06(6444)4166 ・お問い合わせ TEL 06(6444)4151〉

### 第4回 専門講座 with 附属専門学校オープンキャンパス 『プロ野球選手のコンディショニング』 ～パーソナルトレーナーの経験から～

【日 時】平成25年2月2日(土) 16時～  
【会 場】大阪府柔道整復師会館  
【講 師】元阪神タイガース 藤川球児 投手 専属トレーナー  
檜作 英太 先生



## 紅葉ウォーキングに参加

### きょうは元気に紅葉ウォーキング!

平成24年12月9日(日)、門真市役所スポーツ振興課主催のイベントに救護員として参加しました。

京阪私市駅を起点としてくろんど池や獅子窟寺をめぐる約9kmのウォーキングで、起伏のあるコースにも拘わらず40名ほどの参加者は、秋の終わりを惜しむように落葉を踏みしめながら闊歩。途中の下りルートで足を滑らせる参加者が数名いたが、幸い大きなケガに至らず、みな完歩賞を

手にして帰路につきました。

還暦を過ぎた参加者は「からだガサビないように毎年参加しています。市役所と救護の人たちのおかげで安心して参加できました」と感想を述べられ、来年の開催を心待ちにしていました。



## 平成24年度 平野支部公開健康講座 / 開催

### ロコモ予防で健康長寿!!

平成24年12月15日(土)、協力指導病院にも登録されている「おおつき整形外科クリニック」の院長 大槻高弘 先生を講師に招いて、『ロコモ予防で健康長寿!!～今、話題のロコモティブ・シンドロームを知ろう～』と題して、ロコモの定義や要因、その予防方法について紹介する、健康講座が開かれました。

ロコモ(運動器症候群)とは、「運動器の障害」により「要介護」になるリスクの高い状態になることで、①骨粗鬆症 ②変形性関節症など関節疾患 ③脊柱管狭窄症が

3大要因に挙げられます。講座では7つのロコモチェックや、ロコモ予防についての六力条などが紹介され、最後の質疑応答も盛んに行われるなど、長年の臨床経験に基づく貴重なご意見をうかがえた、大変有意義な健康講座になりました。



## 第2回 JIMTEF 災害医療研修コースに参加

### 災害時における柔道整復師の役割

平成24年10月19日(金)・20日(土)の両日、東京都にある独立行政法人 国立病院機構 災害医療センターで開催された、JIMTEF※主催の災害医療研修コースに本会 学術部員である阪本仁司会員(高石支部)が参加しました。

東日本大震災のような災害時に、国民の医療の一端を担う柔道整復師としてできることはないかという疑問に対して①大地震のような状況下で想定されるコーレス骨折・上腕骨外科頸骨折・鎖骨骨折や下腿骨折、肩関節脱臼等に対して

※公益財団法人 国際医療技術財団:我が国及び諸外国、主として開発途上国の医療技術を振興し、国際的視野に立つて、医療技術分野における相互の理解を深め、国際協力を推進する事業を行い、もって国際保健医療協力の増進と人類の福祉の向上に寄与することを目的としている団体。

の整備・固定の応急処置を、電力が無い中でも医師以外で唯一行える、整備のスペシャリストである。②トリアージは医療従事者なら、訓練を受けていれば誰でも行える。以上の2つのことがわかり、医師以外との連携や対応に関して一つの方向性が示されたと感じました。

公益社団法人である当会は、災害医療に関して①公益社団附属の災害医療チームの発足、②DMATへの参画を進めていく必要があると考えています。

## 第2回 専門講座 開催

### 骨折に対する固定法の考察～熱可塑性のキャスト剤を利用して～

平成24年10月6日(土)、大阪府柔道整復師会専門学院 教務部長 河井好照先生による、第2回専門講座が開催。手首や足の骨折に対し、従来の柔道整復術を踏まえつつ、先生独自の整復法・固定法を貴重な画像と共に説明しました。まず患部をすべて覆うギプス固定ではなく、特殊な固定素材と綿花や包帯などを組み合わせることで患部上

側のみ着脱可能とした独自の固定法は、いつでも患部をアイシングできるほか、患部に適切な圧迫を加えて腫れを散らせることで、痛みを大きく緩和できると説明。さらに、手首周囲の粉砕骨折など、本来なら手術が望ましい骨折においても、実際の現象を考察することで我々柔道整復師にも、十分に対応が可能であると語りました。

柔道整復術の  
学術関連情報を  
配信

## 無料会員制 Eラーニングサイト!!

柔道整復師の資質向上、学術研鑽に寄与するため、いつでもどこでも学習できる環境を整備し、広く関連情報を提供します。さらに、このサイトは柔道整復師だけでなく、養成校の学生、その他医療従事者など柔道整復術に興味がある方々であれば、無料(会員登録のみ)でご利用いただけます。是非、ご登録ください!!

<http://learning.osaka-jyusei.or.jp>





# あ そうなん!?

こんなときどうすればいいの?  
～応急手当について～

## 読んでできるケガ対策レクチャー

### 第3回 「激しい運動をした時」

健康に対する意識が高まる中、マラソンなどの激しいスポーツをされる方が増えています。今回はそんな運動強度の高いスポーツをした後のケア方法を紹介します。



#### スポーツ後はアイシング&ストレッチ!

『最初は無理のない程度に...』。そう思いながら、徐々に競争意識などが生まれ、気づかないうちにどんどん体を追い込んでしまうのが、運動強度の高いスポーツの特徴です。とはいえ、激しい運動後にただの筋肉痛だと思いケアをしないでいると、いつまでもあちこちが痛む状態が続きます。少し強度の高いトレーニングをした後は、痛くなりそうな部分やいつも痛くなる体の部分を中心に、アイシングとストレッチを試してみてください。次の日、きっと体が楽になりますよ。

#### アイシングはマラソンの後にも効果的!

今年度の大阪マラソンでのボランティア活動の一環として、完走後のランナーにアイシング、ストレッチを中心としたケアを行い、次の日の体の状態をアンケート調査。その結果、『アイシングの効果に驚いた』『今後も続けたいと思う』等の、多くの意見が寄せられました。

アイシングの注意点は、必ず氷で行うこと。時間は10分～20分を目安に、凍傷や体調の変化を感じたときは、すぐに中止してください。

次号より、ストレッチの方法を特集します。是非参考にしてください。

## 接(整)骨院の正しいかかり方

### 第9回

## 「腰が痛い! その原因とは? ②」

### 腰痛の原因はさまざま

前回、日本人が訴える痛みの1位は「腰痛」とお伝えしましたが、日常生活の中で、特に我々柔道整復師が取り扱う「腰痛(=腰部捻挫)」が起こりうる原因をいくつか紹介します。

- ①荷物を持った際に発生: 重たい荷物と思われるがちですが、意外と軽い荷物などを異常姿勢で意識せずに持った際にも捻挫を起こします。
- ②くしゃみや咳をした時に発生: くしゃみや咳などの強い力みが生じた際、骨盤の関節や腰椎が急激に動くことにより捻挫を起こします。
- ③イスやベッドなどから立ち上がろうとした時に発生: 異常姿勢からの体位変換により骨盤の関節や腰椎において捻挫を起こします。

### 大事なのは予防

上記以外にも、日常生活で起こる腰痛はまだあります。『虫歯ができてから歯磨きを頑張っても遅い!!』ように、腰痛が発生してからでは後の祭り、一番大事なのは「予防」です。腰痛の原因の一部は、筋力の低下により引き起こされやすいという、共通点があります。関節を支えているのは筋肉なので、筋肉を強化することにより「腰部捻挫」を予防することができます。

接(整)骨院では、その人の姿勢や日常生活、歩き方などを総合的に考慮して、その時々で適切な判断を下し、重大な疾患が疑われる時には医療機関への紹介も行っています。お悩みの方は通院のうえ、先生にご相談ください。

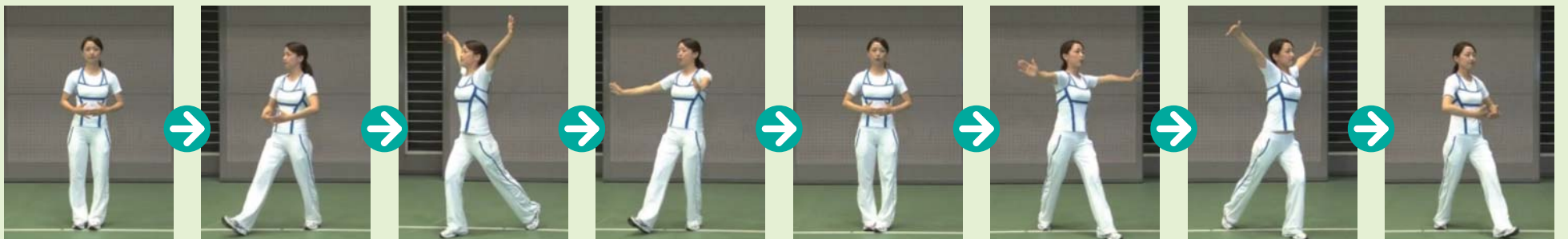
次号より、「ケガ予防」「介護予防」などの、家でもできる体操や筋肉トレーニングを紹介します。

# 健康柔体操

この体操は、高齢社会に対応して、従来院内でしか国民の健康増進に寄与できなかった柔道整復師が、予防医学の面でも積極的に社会に貢献したいと、柔道の基本動作を応用して老若男女、誰もが簡単にでき、定期的続けることにより、健康で生き生きとした人生を送って頂きたいと念願して考案したものです。この体操の目的は、関節や筋肉を柔軟にして、呼吸器系や循環器系の強化を図ることです。(考案:財団法人柔道整復師試験財団)

### 第8回 五の形「鳥の形」時計まわり2回行う

**ポイント!** 足を踏み出す時、膝を伸ばして踵から着くようにします。体重を前方に移してから両手を開くようにすることで、自然な形で腹式呼吸が行えます。



おなかの前で両手を構え自然体に立ちます。 → ななめ右にかかとから足を踏み出し体重を前へ。 → 胸を張り両手を開きます。 → 両手を静かに降ろしながら体重を後ろへ。 → 元の姿勢に戻ります。 → ななめ左にかかとから足を踏み出し体重を前へ。 → 胸を張り両手を開きます。 → 両手を静かに降ろしながら元の姿勢に戻ります。

●健康やわら体操の動画は、大阪府柔道整復師会のホームページ (<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>) でご覧頂けます。トップページの「健康やわら体操」をクリックしてください。

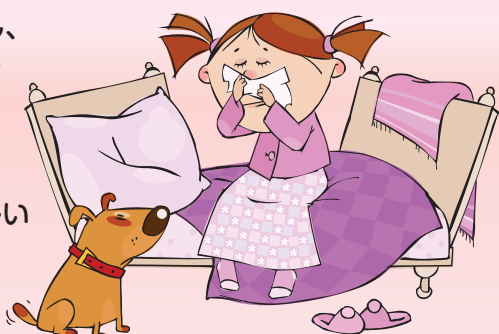
## Health information on season

# 健康四季便り

### 第9回

### 花粉症の予防と対策

患者数が年々増加し、いまや国民病とまで言われる花粉症。春先にかけてお悩みになる方も多いそんな花粉症の予防と対策のポイントを紹介します。



### 予防 花粉から身を守る

花粉症の予防と対策で一番重要なのは、アレルゲンからの回避、つまり『花粉を吸わない』『家に持ち込まない』『花粉の多い時間帯に外出しない』など、自分で身を守ることです。最近では、マスクなど関連商品も数多く出ており、ある程度の効果が望めますが、それだけでは足りない方は、本格的な治療が必要になります。

### 対策 効果的に薬物療法

本格的に花粉症の対策をとるのであれば、やはり発症前(約2週間前)から抗アレルギー薬の内服を開始しましょう。この初期治療は、花粉症発症の時期を遅らせることができ、なおかつ発症しても程度が軽く済みます。結論としては、花粉症をお持ちの方は、1月下旬から内服治療を開始してください。そして症状が強くなるようなら主治医と相談して点鼻薬や点眼薬を併用して、症状をひどくしないことが重要です。原因となる花粉がスギ・ヒノキだけなら、内服治療は5月上旬までで終了してもいいでしょう。

### 今年の花粉情報



スギ花粉の飛散開始時期は、例年並みか例年より遅く、2月中旬に九州・四国・東海・関東から花粉シーズンが始まるでしょう。



スギ及びヒノキ花粉(北海道はシラカバ)の総飛散数は、九州・四国は例年よりやや少ない見込みですが、中国から北海道にかけては例年並みか例年より多く、関東は例年のおよそ1.5倍になるでしょう。

一般財団法人日本気象協会「2013年春の花粉飛散予測(第2報)」より  
附属診療所 オーエイクリニック 院長 堺 秀行  
当院では花粉症の治療も行っております。  
住所:大阪市西区京町堀3-4-20 ロイヤルハイイツ江戸堀  
TEL:06(6443)2191 FAX:06(6443)2192